

# Medicina Integrativa

A medicina integrativa é a combinação de tratamentos pela medicina convencional e pelas terapias complementares para as quais haja evidências científicas sobre sua segurança e eficácia. Terapias complementares são as práticas que não são consideradas atualmente parte da medicina convencional. Embora muitas modalidades terapêuticas não convencionais já tenham passado pela análise científica, ainda há muito desconhecimento e preconceito por parte dos profissionais de saúde. Esta seção visa informar e atualizar o leitor nessas práticas.

*Marcelo Saad*

*Cristiane Isabela de Almeida*

Editores da seção

## Tai Chi Chuan para redução do risco de queda em idosos

Marcelo Saad<sup>1</sup>, Roberta de Medeiros<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Doutor em Ciências; Membro do Corpo Clínico do Hospital Israelita Albert Einstein – HIAE, São Paulo (SP), Brasil.

<sup>2</sup> Doutora em Fisiologia; Bióloga, Professora Titular de Fisiologia do Centro Universitário São Camilo – São Paulo (SP), Brasil.

Quedas são causas importantes de morbidade, hospitalização e mortalidade entre os idosos. Muitos estudos mostram que equilíbrio, força e flexibilidade diminuídos em membros inferiores são importantes fatores de risco para redução de desempenho de locomoção e para ocorrência de quedas nesta população.

Exercícios são propostos com frequência para prevenir quedas e lesões. Se os parâmetros acima são fatores de risco, é plausível acreditar que exercícios que melhoram equilíbrio, força e flexibilidade resultassem em menos quedas.

O Tai Chi Chuan (TCC), originalmente desenvolvido como uma arte marcial, foi usado durante séculos na China como exercício para a promoção da saúde. Nas últimas décadas, o TCC e seus benefícios potenciais à saúde começaram a receber atenção pelas comunidades científicas e médicas ocidentais. Uma variedade de benefícios tem sido descrita, incluindo melhora de:

- equilíbrio;
- flexibilidade;
- força muscular;
- velocidade de marcha;
- composição corporal de gordura;

- função cardiorrespiratória;
- bem-estar psicológico;
- autoconfiança (reduz o medo de queda).

É possível que este treinamento, feito habitualmente, possa causar modificações de padrões de marcha e de movimento, fazendo o paciente mover-se mais cuidadosamente. Estas modificações podem explicar as reduções observadas de quedas entre seus praticantes idosos.

Alguns estudos apóiam a eficácia do TCC como uma intervenção útil para prevenir queda, especialmente entre as populações de alto risco e tem sido recomendado como um programa de exercício de coordenação para melhorar a estabilidade da locomoção. Sua prática tem características que poderiam favorecer isto, como:

- atenção ao se mover por um ambiente;
- consciência aumentada às limitações de equilíbrio;
- concentração mental necessária à prática.

Comparado com controles inexperientes, pessoas idosas que regularmente praticam TCC mostram<sup>(1-4)</sup>:

- aumento das respostas de equilíbrio;
- uso mais eficaz de mecanismos de controle das estratégias de marcha;
- melhor capacidade de controlar o ortostatismo;
- melhores medidas clínicas do equilíbrio;
- mais tempo em único apoio de perna enquanto cruzam o obstáculo;
- menos desconforto na posição sobre uma só perna.



Reconhecimento: a figura deste artigo é cortesia do *National Center for Complementary and Alternative Medicine (U.S.A.)*, que permite seu uso para finalidades científicas e educacionais não-comerciais.

**Figura 1.** Exemplos de movimentos do Tai Chi Chuan

Em condições de instabilidade provocada intencionalmente, os praticantes regulares exibem:

- melhor estabilidade postural;
- redução do tempo de resposta do tibial anterior;
- redução da co-contração de músculos antagonistas;
- melhores respostas neuromusculares de controle de tornozelo.

O TCC é um exercício conveniente para os idosos por ter baixo impacto e velocidade (Figura 1). Os indivíduos com baixos níveis de função física tendem a beneficiar-se mais com o treinamento de TCC que aqueles com melhor função.

Porém, é difícil determinar exatamente a quantia de treinamento de TCC necessário para obtenção de resultados clínicos. Ainda não há consenso sobre a frequência semanal e a duração de um programa de TCC objetivando a redução do risco de quedas, porém há propostas de programas intensivos de curta duração, ou de prática regular moderada.

Ainda há limitações para a plena incorporação desta prática com finalidade de promoção da saúde. Os estudos tendem a ser heterogêneos, dificultando a generalização dos resultados para toda a população de idosos<sup>(5)</sup>. Há também diferenças entre estilos e escolas. Apesar destas dificuldades, os resultados de estudos, até o presente, justificam a realização de mais pesquisas sobre o assunto.

## REFERÊNCIAS

1. Wong AM, Lin YC, Chou SW, Tang FT, Wong PY. Coordination exercise and postural stability in elderly people: Effect of Tai Chi Chuan. *Arch Phys Med Rehabil.* 2001;82(5):608-12.
2. Gatts SK, Woollacott MH. How Tai Chi improves balance: biomechanics of recovery to a walking slip in impaired seniors. *Gait Posture.* 2007;25(2): 205-14.
3. Gatts SK, Woollacott MH. Neural mechanisms underlying balance improvement with short term Tai Chi training. *Aging Clin Exp Res.* 2006;18(1):7-19.
4. Ramachandran AK, Rosengren KS, Yang Y, Hsiao-Weckler ET. Effect of Tai Chi on gait and obstacle crossing behaviors in middle-aged adults. *Gait Posture.* 2007;26(2):248-55.
5. Verhagen AP, Immink M, van der Meulen A, Bierma-Zeinstra SM. The efficacy of Tai Chi Chuan in older adults: a systematic review. *Fam Pract.* 2004;21(1):107-13.